

家长要做情绪的主人

与孩子交流时多使用正面话语

人们常说“要做情绪的主人”，良好的情绪管理能力对人们生活工作都有益处，而一个情绪良好的家长也会是孩子成长的好帮手。近日，市教育系统关工委副主任、市家庭教育研究会会长黄黔丰做客“德行珠海·亲子讲堂”，带来主题为“情绪伤人：爱恨都怕情不自控”的讲座，为让家长拥有良好的情绪支招。



采写:本报记者 苑世敏
摄影:本报记者 程霖



(疫情期间,为减少人员聚集,“德行珠海·亲子讲堂”讲座采取线上方式开展。)

黄黔丰做客“德行珠海·亲子讲堂”。

情绪失控有多可怕?

可能带来追悔莫及的后果

“情绪是一种心理现象,是内部心理的外在表现。情绪问题是每个人都会面对的,但人要学会控制自己的情绪。”黄黔丰说,“亲子关系中有一个值得高度重视、深入思考和认真分析的问题:爱之深,恨之切!也就是因爱生恨,极端的爱可能会引起恨。”

他举例说:“一位常年在打工的父亲,回家后发现孩子学习不用功,还被老师告知孩子在学校偷东西。这位父亲无疑是爱孩子的,所以才会

感觉失望,他就打了孩子,并且为了教训挨打之后还不认错的孩子,把10岁的孩子绑在床头,可早上起来却发现孩子已经没有了呼吸。”

黄黔丰从上述案例中总结出:这是因爱而发生的事情,孩子的抵触情绪从事件开始持续到最后,父亲的愤怒情绪也是如此。

“人们的情绪由不快、烦恼、难受、气愤、愤怒、痛恨直到爆发、疯狂、失控,最终是后悔莫及。人们的心理经历了一场什么样的风暴?”黄黔丰提出问题。

处理好人际关系

学会管理自己的情绪

人的情绪往往有多种表现形式,包括表情、肢体、语言、行为等,正面情绪和负面情绪在人身上有不同的表现。

黄黔丰介绍,当人的情绪是负面的时候,他们的表情往往表现为灰心、悲伤、生气、冷漠、愤怒、愤恨等,表现在肢体上是发抖、咬牙、瞪眼、眼睛充血、呼吸急促、脖子血管变粗、握拳、跺脚等,表现在语言上是叫喊、哭闹、讽刺、挖苦、放狠话等。还可能诱发打人、摔东西、自残、杀人、自杀等行为。而当人的情绪是正面的时候,这个人往往是安静、专注、平和、喜悦的,行为举止都处在文明正常状态,身体的体征也正常,表现出乐观、积极、

自信的健康心理状态。

“管理情绪是人际交往的关键。”黄黔丰指出,“情绪是生理的自然反映,但情绪不可放任,在社会生活中需要控制情绪。由内在的情绪到外显的言行中间应该有一个理智的控制阀,理智的依据就是人与人、人与社会和谐共处的种种规范、制度、法律法规。人是社会性的生物,与社会融合才能生存和发展,与社会对立就会自取灭亡。家庭成员之间也要遵从社会交往原则和理念,家庭关系与社会关系在本质上是相同的,人们对情绪的知觉和敏感会产生对情绪的自我控制与管理,从而重视对情绪的认知。”

情绪修炼是一个长期过程

从培养正确的三观和良好的心态入手

“情绪的自我修炼是长期过程,修炼的效果会受到周围环境的影响。”黄黔丰说,“作为家长,要修炼情绪就要从培养正确的三观和良好的心态入手。”

黄黔丰表示:“三观对人的影响是潜移默化的,人的行为会受到三观的影响,通过树立正确的三观,人们在处理事情时的行为是在正确的三观的前提下产生的。此外,人的心态要好,这是人的意志和品德的体现,有良好心态的家长在教育孩子的时候就会平和而坚定、宽容而不放纵、关爱而不溺爱。”

他建议,家长要修炼良

好的心态首先要有严格的自律。“有的家长有自律的意愿,但是在面对孩子时会产生本能的情绪失控,这种对自身粗放型的要求,会留下很多漏洞,究其本质还是缺乏自律。由于自律的随意性很大,所以需要强调‘严’字当头。人只要有自省念头的存在,坏情绪都会得到一定程度的控制。”

其次,黄黔丰建议家长对待孩子要采取适度给予原则。“无论是物质上还是在情感上,家长对孩子的给予都要有个度,过分的给予暗藏着过分的索取,给得太多却看不到孩子的回馈,就

会爱极生恨。此外,过分的物质给予会败坏孩子的品德;在感情上过分的给予,久而久之可能让孩子产生理所应当的感觉,从而不知感恩。”

此外,黄黔丰还表示,家长要理性地陪伴孩子,这种陪伴应该是愉快、轻松、自在的,同时也应该是有分寸的、理智的。同时,家长对孩子的期望应该客观、辩证。不要脱离了孩子的现实过高地要求孩子,也不要片面地看待当下的问题,事物是在发展变化中的,家长要注意做好引导,耐心等待孩子向着好的方向转变。

多用正面话语与孩子交流

让家庭教育更有效

俗话说“良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒”,积极的话语会产生温暖人心的力量,家长在与孩子交流时也要注意用词。

黄黔丰提醒:“家长在和孩子沟通时不要说讽刺、埋怨、威胁、冷漠、绝情、八卦等负面的话。负面语言的背后隐藏着负面心态,不要让孩子和家人成为负面心理的受害者。管住自己的嘴根本上在于管住自己的情绪。家长们要思考自己内心深处是否一

直隐藏着焦虑和烦躁,和谁打交道都会带着负面情绪?要知道焦虑和烦躁的根源是我们对于很多事情的期望太迫切,没有‘放下’。”

他建议,家长要多说亲切、鼓励、表扬、理解、宽容、尊重、辩证、科学等正面的话。

“家长要调整心态,调整期望值,摆正愿望与现实的关系,心平话就顺。家长希望孩子进步、自觉、听话,这是人之常情。同时要认识到

现实与愿望之间总是存在差距的,家长要客观辩证地看待这些差距。语言本身是中性的,是情绪让语言带上了感情色彩,使语言变得可亲可爱或可恶可恨。”黄黔丰说。

讲座最后,黄黔丰表示,管理情绪是终生的修炼,每一个家长都要经历磨练,也要主动自觉地去修炼自身,为营造更好的家庭氛围、更好的亲子关系打好基础。